СЕМЬ ПОВАРЯТ

БЛЮДА С ТВОРОГОМ



Издательство АРКАИМ

Семь поварят

Блюда с творогом



Издательство «Аркаим»

СОДЕРЖАНИЕ





закуски

150 килокалорий

155–250 килокалорий

255–300 килокалорий

основные блюда

350 килокалорий

355–450 килокалорий

455–550 килокалорий

десерты

125 килокалорий

130–180 килокалорий

185–250 килокалорий

ТВОРОГ С БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ

на 4 порции

- творог 8 ст. ложек
- сыр твердый тертый 4 ст. ложки
- перец сладкий 2 шт.
- сливки 2 ст. ложки
- сметана 1 ст. ложка
- перец черный молотый
- листья зеленого салата
- зелень петрушки

■ Творог протрите через сито. Сладкий перец натрите на мелкой терке.

■ Творог, сыр и сладкий перец смешайте, добавьте сливки, сметану, приправьте черным перцем. Массу тщательно перемешайте.

■ Выложите горкой на листья салата, оформите кружочками сладкого перца и зеленью.



• Время приготовления 15 минут •

на 4 порции

- творог 80 г
- сельдь копченая 1 филе
- лук репчатый 1 головка
- масло растительное 1 ст. ложка
- томат-пюре ½ стакана
- горчица готовая 2 ч. ложки
- помидор 1 шт.
- листья зеленого салата
- зелень петрушки





ТВОРОГ С СЕЛЬДЬЮ

- Творог протрите через сито.
- Лук нарежьте кубиками, обжарьте вместе с томатом на масле. Охладите.
- Филе сельди мелко порубите. Творог смешайте с сельдью, добавьте обжаренный лук, горчицу и все тщательно перемешайте.
- Массу выложите на листья салата и оформите ломтиками помидора и зеленью.

• Время приготовления 25 минут •

ЯЙЦА ИЗ ТВОРОГА ПО-ЛИТОВСКИ

на 8 порций

- творог 400 г
- сметана густая ½ стакана
- сельдь соленая 1 филе
- сыр твердый тертый 1 стакан
- майонез ½ стакана
- листья зеленого салата
- зелень петрушки

■ Филе сельди мелко порубите, смешайте со сметаной и творогом. Если масса получилась слишком мягкая, добавьте в нее немного тертого сыра.

■ Из полученной массы сформуйте с помощью ложек «яйца», выложите их на листья салата, полейте майонезом, посыпьте тертым сыром и рубленой петрушкой.





ИКРА ИЗ ТВОРОГА





на 6 порций

- творог соленый 400 г
- лук репчатый 70 г
- перец сладкий 2 шт.
- масло растительное 200 г
- орехи грецкие молотые 85 г
- сок лимонный 2 ст. ложки
- зелень петрушки или кинза 100 г

Лук очистите и натрите на мелкой терке. Перец измельчите.

Творог соедините с луком, орехами, лимонным соком, зеленью и перцем, хорошо перемешайте.

В массу при непрерывном помешивании небольшими порциями введите масло.

Икра считается готовой, когда все масло впитается, а консистенция станет бархатистой.

При подаче икру уложите на тарелку, сверху ложкой или ножом нанесите рисунок.

• Время приготовления 25 минут •

на 6—8 порций

для теста:
- мука пшеничная 200 г
- маргарин 100 г
- сметана 100 г
- соль 1 щепотка

для начинки:
- творог 350 г
- сыр адыгейский или сулугуни 200 г
- орехи грецкие 100 г
- семена кунжута 3 ст. ложки
- зелень



ЛОДОЧКИ С ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ



- Из указанных ингредиентов замесите тесто, скатайте в шар и выдержите в холодильнике 30 минут.
- Тесто раскатайте в тонкий пласт, вырежьте из него овалы и уложите их в смазанные формочки, наколите вилкой. Выпекайте в духовке 15 минут при 200 °С.
- Для начинки сыр разотрите и взбейте с творогом и орехами, оставив немного для оформления.
- В выпеченные лодочки насыпьте кунжут и выложите на него начинку. Оформите зеленью и орехами.

• Время приготовления 50 минут •

СУП ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С ТВОРОЖНЫМИ КЛЕЦКАМИ

на 1 порцию

- смородина черная 1 стакан
- вода 1 стакан
- сахар 1 ст. ложка
- крахмал картофельный 1 ч. ложка

для клецек:

- творог 4 ст. ложки
- яйцо ½ шт.
- сахар ½ ч. ложки
- мука 1 ч. ложка
- соль

Смородину разомните деревянной ложкой и отожмите из полученной массы сок. Мезгу залейте горячей водой и прокипятите, процедите. Жидкость смешайте с сахаром и вновь прокипятите. Добавьте крахмал, разведенный холодной водой, доведите смесь до кипения и соедините с отжатым соком.

Для клецек творог разомните и соедините с яйцами, сахаром, мукой, солью. Тесто разделайте на шарики, отварите их в подсоленной воде, выньте шумовкой и охладите.

Перед подачей клецки положите в тарелку и залейте их супом.



Время приготовления 30 минут

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БРЫНЗОЙ И ТВОРОГОМ

на 6 порций

- баклажаны 700 г
- творог 500 г
- брынза 500 г
- масло сливочное 150 г
- сметана 2 ст. ложки
- соль
- листья зеленого салата
- зелень петрушки

■ Баклажаны, не очищая от кожицы, разрежьте вдоль пополам, посолите и поставьте под гнет, чтобы вытек сок.

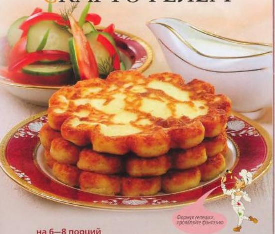
■ Запеките баклажаны до полуготовности и ложкой удалите сердцевину.

■ Творог протрите через сито и смешайте с брынзой, заполните этим фаршем половинки баклажанов, смажьте их сметаной и запеките в духовке. Сердцевину баклажанов мелко порубите, посолите и заправьте маслом. Подайте вместе с запеченными баклажанами, оформив зеленью.



• Время приготовления 50 минут •

ЛЕПЕШКИ ТВОРОЖНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ



на 6—8 порций

- творог 500 г
- картофель вареный 500 г
- желтки яичные 1–2 шт.
- мука пшеничная или крахмал картофельный 4 ст. ложки
- жир 50 г
- семена тмина
- соль

■ Творог соедините с протертым картофелем, добавьте желтки, соль, тмин, часть муки, перемешайте. Из полученной массы сформуйте лепешки, запанируйте их в оставшейся муке и обжаривайте на жире до образования румяной корочки.

■ Подавайте лепешки со сметаной, растопленным маслом или томатным соусом и салатом из свежих овощей.

• Время приготовления 40 минут •



КАРТОФЕЛЬ ПЕЧЕНЫЙ С ТВОРОГОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

на 4 порции

- картофель 8 шт.
- творог обезжиренный 500 г
- филе копченой семги 100 г
- зелень петрушки и укропа по 4 веточки
- лук зеленый 5 перьев
- сметана ½ стакана
- перец черный молотый
- соль

■ Картофель варите в течение 12 минут, отвар слейте. Каждый клубень заверните в фольгу, поместите в разогретую духовку на решетку и запекайте 30 минут.

■ Зелень мелко нарежьте, оставив несколько веточек для оформления. Рыбу нарежьте полосками. Сметану и зелень перемешайте с творогом, посолите и поперчите. Разверните фольгу и сделайте на каждом клубне крестообразный надрез. Вложите в него творог с зеленью и ломтики семги.

■ Оформите зеленью.

• Время приготовления 50 минут •

СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С КАРТОФЕЛЕМ И ИЗЮМОМ

на 8 порций

- творог 500 г
- картофель 8 шт.
- яйцо 1 шт.
- сахар ½ стакана
- мука пшеничная 1 стакан
- сливочное масло 60 г
- изюм без косточек 2 ст. ложки
- соль

Картофель отварите в подсоленной воде и протрите горячим, перемешайте с творогом, добавьте яйцо, 100 г муки, сахар, соль, изюм и перемешайте.

Из картофельно-творожной массы сформуйте сырники, обваляйте их в оставшейся муке и обжаривайте на масле до образования румяной корочки. Подавайте со сметаной.

Время приготовления 50 минут





на 2 порции

- творог 300 г
- яйца 2 шт.
- морковь вареная 80 г
- масло сливочное 20 г
- ванилин на кончике ножа
- соль

для соуса:

- мед 20 г
- изюм без косточек 15 г
- вода 100 г





ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРКОВЬЮ

■ Творог протрите через сито, добавьте соль, ванилин, яйца, масло и перемешайте. Морковь натрите на крупной терке и соедините с творогом. Полученную массу выложите в смазанную маслом форму и запекайте в духовке 10–12 минут. Подавайте с соусом.

■ Для соуса изюм сварите, протрите, прогрейте, охладите и соедините с медом.

• Время приготовления 35 минут

ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ОРЕХАМИ

на 5 порций

- творог 500 г
- яйца 5 шт.
- сахар 100 г
- изюм без косточек 100 г
- орехи рубленые 50 г
- сухари молотые 20 г
- масло сливочное 20 г
- цедра лимона или апельсина тертая 5 г
- соль

■ Орехи обжарьте до светло-коричневого цвета и разотрите с 50 г сахара.

■ Творог протрите, добавьте сахар, масло, яичные желтки, соль, цедру и взбейте. Творожную массу соедините с просеянными сухарями, орехами, изюмом, введите взбитые в густую пену белки и перемешайте.

■ Полученной массой заполните на ½ смазанную маслом форму. Варите пудинг под крышкой на водяной бане 1 час или запекайте в духовке 30–40 минут.

■ Готовый пудинг выложите из формы на блюдо и подавайте горячим с фруктовым сиропом или со сметаной.



• Время приготовления 1 час 10 минут •

Хлебцы с творогом и рыбой

на 2 порции

- творог 200 г
- треска или ледяная рыба 250 г
- яйца 3 шт.
- лук репчатый 1 головка
- морковь 1–2 шт.
- масло растительное 50 г
- масло сливочное 20 г
- соль
- листья зеленого салата
- зелень укропа

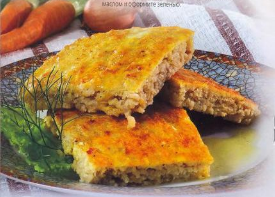
■ Рыбу разделайте на филе без кожи и костей.

■ Лук и морковь нашинкуйте и обжарьте на растительном масле. Охладите.

■ Рыбу пропустите через мясорубку с творогом и овощами. В массу введите 2 яйца, соль и все тщательно перемешайте.

■ Готовую массу выложите на противень или в смазанную маслом форму, поверхность выровняйте и смажьте взбитым яйцом. Запекайте в духовке при 180–200 °С до готовности.

■ При подаче хлебцы нарежьте кусочками, выложите на листья салата, полейте растопленным маслом и оформите зеленью.



• Время приготовления 45 минут •

на 4 порции

- кукуруза консервированная 200 г
- творог 100 г
- креветки очищенные 100 г
- морковь 2 шт.
- желтки яичные 2 шт.
- чеснок 2 зубчика
- масло растительное 6 ст. ложек
- кокосовая стружка 4 ст. ложки
- крупа или мука кукурузная 2 ст. ложки
- зелень петрушки рубленая 2 ст. ложки
- лимон ¼ шт.
- перец черный молотый
- соль



ОЛАДЬИ КУКУРУЗНЫЕ С ТВОРОГОМ И КРЕВЕТКАМИ

- Кукурузу отделите от заливки, из зерен приготовьте пюре. Смешайте его с 50 г творога и мелко рубленными креветками, добавьте тертую морковь, измельченный чеснок, желтки, кокосовую стружку, соль, перец, кукурузную крупу или муку.
- Полученную массу выкладывайте порциями на разогретую сковороду, смазанную маслом, и жарьте оладьи по 3 минуты с каждой стороны.
- Оставшийся творог перемешайте с зеленью.
- Подавайте оладьи вместе с творогом, оформив лимоном и креветками.

• Время приготовления 45 минут •

на 3 порции

- творог 500 г
- мука пшеничная ½ стакана
- яйцо 1 шт.
- сахар 2 ст. ложки
- соль

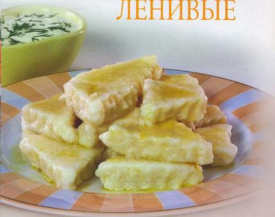


■ Творог протрите через сито, добавьте муку, яйца, сахар, соль и перемешайте до получения однородной массы.

■ Массу раскатайте в пласт толщиной 10–12 мм и нарежьте полосками шириной 2,5 см, которые затем нарежьте кусочками прямоугольной или треугольной формы.

■ Вареники варите в подсоленной воде, пока они не всплывут. Подавайте с маслом, сметаной или сахаром.

ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ



• Время приготовления 35 минут •

на 6 порций

для теста:
- мука пшеничная 300 г
- молоко 90 г
- яйцо 1 шт.
- соль

для начинки:
- творог 600 г
- яйцо 1 шт.
- тмин молотый 1 щепотка
- соль

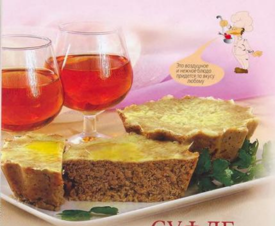




ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ТМИНОМ

- Из муки, яйца, молока и соли замесите тесто.
- Творог соедините с яйцом, тмином, солью и перемешайте.
- Тесто раскатайте в тонкий пласт и вырежьте сочни специальной формочкой.
- Сформуйте вареники с творогом.
- Варите вареники в кипящей подсоленной воде 6–8 минут при умеренном кипении.
- Готовые вареники выньте шумовкой и полейте сметаной.

• Время приготовления 50 минут •



СУФЛЕ ИЗ МЯСА С ТВОРОГОМ

на 5 порций

- мякоть говядины 750 г
- творог 250 г
- яйца 4 шт.
- масло сливочное 75 г
- сыр твердый тертый 2 ст. ложки
- хлеб пшеничный 50 г
- молоко ½ стакана
- соль
- зелень петрушки

■ Мясо отварите с добавлением соли и охладите. Хлеб замочите в молоке.

■ Творог, мясо и подготовленный хлеб пропустите 2–3 раза через мясорубку. Добавьте половину нормы масла, желтки яиц, соль и перемешайте.

■ Белки яиц взбейте в густую пену и добавьте в приготовленную массу.

■ Подготовленную массу выложите в смазанную маслом форму, посыпьте тертым сыром и запекайте в духовке до готовности.

■ Готовое суфле полейте оставшимся растопленным маслом и подайте, оформив зеленью.

• Время приготовления 2 часа 15 минут •

ХАЧАПУРИ С ТВОРОГОМ

на 6 порций

для теста:

- масло сливочное 150 г
- творог 250 г
- сахар 1 ч. ложка
- яйцо 1 шт.
- мука пшеничная 260 г

для начинки:

- сыр твердый тертый 200 г
- сметана 1 ст. ложка
- чеснок 4 зубчика
- яйцо 1 шт.

■ Растопленное сливочное масло перемешайте с творогом, яйцом, сахаром, добавьте столько муки, чтобы получилось плотное тесто. Выдержите тесто в холодильнике 15–20 минут.

■ Все ингредиенты начинки смешайте.

■ Тесто раскатайте в две лепешки. Одну уложите в смазанную маслом форму, выложите на нее начинку, накройте второй лепешкой и защипните края.

■ Выпекайте хачапури в духовке при 180 °С до золотистого цвета.

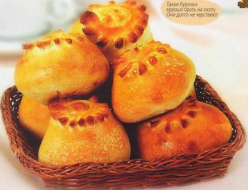




на 6—8 порций

- мука пшеничная 500 г
- творог 250 г
- маргарин 100 г
- дрожжи 30 г
- молоко ½ стакана
- сахар ½ стакана
- яйца 2 шт.
- желток яичный 1 шт.
- цедра тертая ½ лимона
- соль





ТВОРОЖНЫЕ БУЛОЧКИ

■ Дрожжи разотрите с частью сахара, разведите молоком и добавьте половину нормы муки. Хорошо вымесите, поставьте опару в теплое место для брожения.

■ Маргарин и яйца взбейте с оставшимся сахаром, смешайте с протертым творогом, солью и цедрой. Соедините с готовой опарой, всыпьте оставшуюся муку и замесите тесто. Оставьте для брожения в теплом месте.

■ Разделайте тесто на булочки, дайте им расстояться, смажьте желтком и выпекайте в духовке до золотистого цвета.

• Время приготовления 3 часа •

ЧЕРНОСЛИВ, ФАРШИРОВАННЫЙ ТВОРОГОМ И ОРЕХАМИ

на 8 порций

- творог 500 г
- чернослив 500 г
- желтки яичные 8 шт.
- крупа манная 2 ст. ложки
- сахар 3 ст. ложки
- орехи грецкие рубленые 1 стакан
- сметана 2 ½ стакана
- масло сливочное 25 г

■ Творог протрите через сито, смешайте с манной крупой, маслом, желтками, сахаром и обжаренными орехами.

■ Чернослив замочите в холодной воде и удалите косточки. Затем нафаршируйте его творожной массой, уложите в форму, подлейте немного воды и запеките в духовке.

■ При подаче полейте взбитой сметаной.

• Время приготовления 30 минут •



на 1 порцию

- творог 100 г
- молоко 2 ст. ложки
- лимон ¼ шт.
- сахар





ТВОРОГ С ЛИМОНОМ

Смешайте творог с молоком, тертой цедрой лимона и отжатым из мякоти соком. Добавьте по вкусу сахар, перемешайте.

• Время приготовления 15 минут •

на 4 порции

- груши 2 шт.
- сок ½ лимона
- масса творожная сладкая 6 ст. ложек
- листики мяты

■ Груши разрежьте пополам, сердцевины удалите. Полейте половинки лимонным соком и наполните творожной массой.

■ Груши выложите на тарелку, оформите листиками мяты.

• Время приготовления 15 минут •

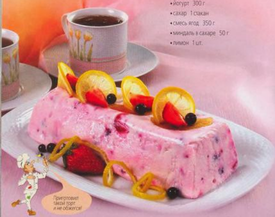
ГРУШИ С ТВОРОГОМ



ЯГОДНЫЙ ТОРТ С ТВОРОГОМ

на 14 порций

- печенье бисквитное 200 г
- творог 600 г
- йогурт 300 г
- сахар 1 стакан
- смесь ягод 350 г
- миндаль в сахаре 50 г
- лимон 1 шт.



■ Прямоугольную форму выстелите пищевой пленкой. Дно выложите бисквитным печеньем. Смешайте творог с йогуртом и сахаром, добавьте ягоды и крупно нарезанный миндаль. Ягодно-творожную массу равномерно выложите на слой печенья и замораживайте 1 час.

■ Перед подачей форму на несколько секунд опустите в горячую воду. Торт выложите на блюдо и снимите пленку, оформите ломтиками лимона и ягодами.

• Время приготовления 1 час •

на 12 порций

для коржа:

- сухари панировочные 2 стакана
- сахар 2 ст. ложки
- масло сливочное растопленное 150 г

для начинки:

- персики консервированные 1 кг
- творог 500 г
- сахар ½ стакана
- сахар ванильный 1 ст. ложка
- цедра и сок ½ лимона
- сливки густые 1 стакан
- желатин 16 г

для оформления:

- орехи грецкие рубленые 3 ст. ложки
- конфитюр персиковый 1 ст. ложка
- сахар 4 ст. ложки
- листики мяты



ПЕРСИКОВЫЙ ТОРТ

■ Сухари смешайте с сахаром, маслом и выложите полученную массу в форму. Персики отделите от сиропа, 300 г измельчите в пюре.

■ Творог, сахар, ванильный сахар, лимонную цедру и сироп перемешайте до получения однородной массы. В конце добавьте фруктовое пюре.

■ Сливки взбейте в пену. Желатин замочите в небольшом количестве холодной кипяченой воды, оставьте на 30 минут, затем, помешивая, распустите на водяной бане.

■ Желатин и сливки перемешайте с творожной массой. Разъемную форму заполните приготовленной массой, разровняйте и поставьте в холодильник на 2–3 часа.

■ Оформите торт оставшимися персиками, конфитюром, орехами и мятой.

• Время приготовления 3 часа 30 минут •

ТВОРОЖНИК

на 4 порции

- творог 500 г
- сахар 170 г
- масло сливочное 130 г
- желтки яичные 3 шт.
- орехи грецкие или миндаль 100 г
- изюм 50 г
- желатин 40 г
- вода 100 г
- ванилин на кончике ножа

для глазури:

- шоколад 100 г
- сметана 70 г
- сахарная пудра 150 г

■ Желатин залейте холодной кипяченой водой на 30 минут, затем, нагревая на водяной бане, распустите до полного растворения крупинок.

■ Творог протрите через сито, добавьте взбитое масло, растертые с сахаром яичные желтки, растворенный в горячей воде ванилин, изюм, часть рубленых орехов, подготовленный желатин и перемешайте.

■ Выложите творожную массу в разъемную форму и выдержите в холодильнике 1 час.

■ Шоколад растопите на водяной бане, добавьте сметану, сахарную пудру, перемешайте и заглазируйте творожник.

■ Перед подачей выложите творожник из формы и оформите оставшимися орехами.

• Время приготовления 2 часа •

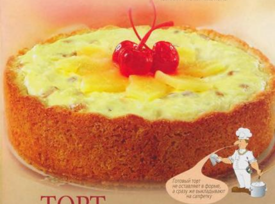




на 8 порций

для теста:
- мука пшеничная 250 г
- маргарин 140 г
- сахар 100 г
- яйцо 1 шт.
- сода ¼ ч. ложки

для начинки:
- творог 400 г
- изюм 150 г
- сахар 100 г
- яйца 4 шт.
- фрукты консервированные 200 г
- ванилин на кончике ножа



ТОРТ ТВОРОЖНЫЙ

- Маргарин разотрите с сахаром, добавьте яйцо, муку, смешанную с содой, перемешайте. Тесто раскатайте и выложите на дно разъемной формы.
- Яйца взбейте с сахаром, добавьте протертый творог, изюм, ванилин, перемешайте и выложите полученную массу на тесто. Выпекайте торт при 250 °С до готовности. Охладите. Выложите на блюдо.
- Оформите консервированными фруктами.

Время приготовления 50 минут

Королевская ватрушка





на 6—8 порций

для теста:

- мука пшеничная 2 стакана
- сахар ½ стакана
- сода ¼ ч. ложки
- масло сливочное 100 г

для начинки:

- творог 500 г
- сахар ½ стакана
- яйца 3 шт.
- ванилин на кончике ножа

■ Творог протрите через сито и взбейте с яйцами и сахаром. В конце взбивания добавьте разведенный горячей водой ванилин.

■ Для теста нарежьте масло мелкими кусочками и перетрите с мукой и сахаром до консистенции хлебных крошек, в конце добавьте соду и перемешайте.

■ В смазанную маргарином форму выложите половину нормы теста, сверху уложите творожную начинку, затем — оставшееся тесто. Выпекайте 15—20 минут при 220 °С.

• Время приготовления 40 минут •

на 6 порций

- творог 200 г
- маргарин 250 г
- сахар 1 стакан
- яйца 3 шт.
- мука пшеничная 2 стакана
- ванилин ½ ч. ложки
- сода ¼ ч. ложки
- цедра ½ лимона
- соль

Творог, маргарин и яйца разотрите с сахаром. Добавьте муку, соду, ванилин и соль.

Из полученного теста сформуйте шарики, выложите их на противень и выпекайте 30 минут при 150–160 °С.

Подавайте, оформив лимонной цедрой.

Печенье из творога



• Время приготовления 55 минут •